

5월 급간식

작성자: 한즈영유아지원센터 행복어린이집 유도희 영양사

	튀김	저염식	자연식	경기도지원과일	알레르기	(만1-2세)
일자	4/29(월)	4/30(화)	1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	오렌지/요구르트	채소스틱(당근)/우유	홍삼주스/두부현미스낵	토마토/두유	녹두죽	누룽지죽
점심	찰수수밥 시금치된장국 소고기파프리카잡채 머위순나물 깍두기	백미밥 부추조갯살국 훈제오리야채볶음 도라지오이초무침 배추김치	귀리밥 참치미역국 돼지고기굴소스볶음 얼갈이나물 깍두기	차조밥 건새우단배추된장국 두부무조림 크래미오이무침 배추김치	소고기주먹밥 어묵탕 소떡소떡 햄치즈샌드위치 팝콘치킨/잡채 모듬과일/주스	참치채소볶음밥 팽이버섯된장국 깍두기 참다래
오후간식	꼬마고기찜빵만두 /보리차	찰약밥/매실주스	우리쌀프레이크/우유	꽃이피어나도넛 /해가득감귤&한라봉	전고구마/우유	★
일자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	대체육공유일	배/우리밀계란과자	홍삼주스 /영양3.3곡물강정	지원과일/구운호두	양송이스프/크루통	바나나
점심		클로렐라찜쌀밥 건새우아욱된장국 김달걀말이 미역줄기볶음 배추김치	홍국찜쌀밥 순두부백탕 닭살데리야끼조림 시금치나물 깍두기	백미밥 황태북어무국 돼지고기배추볶음 비름된장나물 배추김치	찰수수밥 느타리버섯맑은국 주꾸미미나리볶음 참나물무침 깍두기	잔치국수 백미밥 오이무침 배추김치
오후간식		초코머핀/우유	구워먹는치즈떡 /포도주스	프렌치토스트/우유	삶은감자/우유	★
일자	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	참외/짜먹는요거트	자색고구마쌀과자/우유	부처님오신날	지원과일/미니약과	버섯들깨죽	누룽지죽
점심	찰보리밥 소고기당면국 카레두부조림 미역줄기볶음 배추김치	발아현미밥 백김치콩비지찌개 간장돈불고기 오이부추무침 깍두기		단호박찜쌀밥 실파유부국 생선커를렛&타타르 양상추샐러드 배추김치	흑미밥 북어콩나물국 소고기마늘종불고기 파프리카어묵볶음 깍두기	소고기볶음밥 얼갈이된장국 무생채 배추김치
오후간식	간장비빔국수	꿀떡/보리차		미니핫도그/우유	삶은계란/매실차	★
일자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	크런치넛바/우유	채소스틱(고구마)/치즈	홍삼주스 /7곡말기롤과자	지원과일/아몬드	브로콜리스프/식빵	모닝빵
점심	귀리밥 부추새우국 소고기표고버섯조림 깻잎순나물 배추김치	백미밥 사골떡국 팽이버섯부추참치전 도토리묵채소무침 깍두기	기장밥 핑크하트만둣국 돼지고기양송이볶음 단호박조림 배추김치	날치알백김치볶음밥 애호박달걀국 미트볼조림 치커리사과유자청무침 깍두기	흑미밥 콩가루배춧국 닭볶음탕 마늘종새우볶음 배추김치	만둣국 백미밥 시금치나물 깍두기
오후간식	베이컨주먹밥/옥수수차	대파쭈쭈미니크로와상 /우유	카레우동	잡채/보리차	전단호박/우유	★
일자	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31	
오전간식	우유스틱프레드/우유	채소스틱(당근) /미숫가루	홍삼주스 /유기농쌀떡튀밥	양배추죽		
점심	백미밥 안매운육개장 삼색계란찜 가지토마토소스볶음 배추김치	발아현미밥 부추콩나물국 돼지고기참스테이크 참깨소스사과연근무침 깍두기	귀리밥 소고기팽이버섯국 닭고기굴소스조림 단배추나물 깍두기	찰수수밥 새송이버섯된장국 소고기청경채볶음 숙주크래미무침 배추김치		
오후간식	온매밀국수	바람떡/식혜	양파찜쌀핫바/옥수수차	전고구마/우유		

- ♣ 2020 한국인 영양섭취기준(총 열량(kcal) 만 1-2세 900/단백질(g) 15)에 따라 어린이집에서는 450kcal 내외로 제공
- ♣ 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.
- ♣ 원산지 표기: 소고기(국내산 한우)/가공품(국내산),돼지고기/가공품(국내산), 닭고기/가공품(국내산),삼치살(국내산), 가다랑어(태평양), 명태살(러시아산), 연육(베트남산) 냉동어육(외국산),가다랑이(원양산;태평양),콩(두부,콩비지:국내산),쌀-밥,죽,누룽지(찰쌀,현미포함:국내산)/가공:외국산, 국내산김치(배추:국내산,고춧가루:국내산)를 사용하고 있습니다.
- ♣ 알레르기유발식품
1달걀 2우유 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8계 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16쇠고기 17오징어 18조개류(굴,홍합전복포함) 19잣

5월 급간식

작성자: 한즈영유아지원센터 행복어린이집 유도희 영양사

	튀김	저염식	자연식	경기도지원과일	알레르기	(만3-5세)
일자	4/29(월)		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	오렌지/요구르트	채소스틱(당근)/우유	홍삼주스 /두부현미스낵	토마토/두유	녹두죽	누룽지죽
점심	찰수수밥 시금치된장국 소고기파프리카잡채 머위순나물 깍두기	백미밥 부추조갯살국 훈제오리야채볶음 도라지오이초무침 배추김치	귀리밥 참치미역국 돼지고기굴소스볶음 얼갈이나물 깍두기	차조밥 건새우단배추된장국 두부무조림 크래미오이무침 배추김치	소고기주먹밥 어묵탕 소떡소떡 햄치즈샌드위치 팍콘치킨/잡채 모듬과일/주스	참치채소볶음밥 팽이버섯된장국 깍두기 참다래
오후간식	꼬마고기찜빵만두	찰약밥/매실주스	우리쌀프레이크/우유	꽃이피어나도넛 /해가득감귤&한라봉	찐고구마/우유	★
일자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	대체공휴일	배/우리밀계란과자	슈퍼하이키즈 /영양3.3곡물강정	지원과일/구운호두	양송이스프/크루통	바나나
점심		클로렐라잡쌀밥 건새우아욱된장국 김달걀말이 미역줄기볶음 배추김치	홍국찜쌀밥 순두부백탕 닭살데리야끼조림 시금치나물 깍두기	백미밥 황태북어무국 돼지고기배추볶음 비름된장나물 배추김치	찰수수밥 느타리버섯맑은국 주꾸미미나리볶음 참나물무침 깍두기	잔치국수 백미밥 오이무침 배추김치
오후간식		초코머핀/우유	구워먹는치즈떡 /포도주스	프렌치토스트/우유	삶은감자/우유	★
일자	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	참외/짜먹는요거트	자색고구마쌀과자/우유	부처님오신날	지원과일/미니약과	버섯들깨죽	누룽지죽
점심	찰보리밥 소고기당면국 카레두부조림 미역줄기볶음 배추김치	발아현미밥 백김치콩비지찌개 간장돈불고기 오이부추무침 깍두기		단호박찜쌀밥 실파유부국 생선커들렛&타르타르 양상추샐러드 배추김치	흑미밥 복어콩나물국 소고기마늘종불고기 파프리카어묵볶음 깍두기	소고기볶음밥 얼갈이된장국 무생채 배추김치
오후간식	간장비빔국수	꿀떡/보리차		미니핫도그/우유	삶은계란/매실차	★
일자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	크런치넛바/우유	채소스틱(고구마)/치즈	마시는새싹 /7곡말기롤과자	지원과일/아몬드	브로콜리스프/식빵	모닝빵
점심	귀리밥 부추새우국 소고기표고버섯조림 깻잎순나물 배추김치	백미밥 사골떡국 팽이버섯부추참치전 도토리묵채소무침 깍두기	기장밥 핑크하트만둣국 돼지고기양송이버섯 단호박조림 배추김치	날치알백김치볶음밥 애호박달걀국 미트볼조림 치커리사과유자청무침 깍두기	흑미밥 콩가루배춧국 닭볶음탕 마늘종새우볶음 배추김치	만둣국 백미밥 시금치나물 깍두기
오후간식	베이컨주먹밥/옥수수차	대파썩썩미니크로와상 /우유	카레우동	잡채/보리차	찐단호박/우유	★
일자	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31	
오전간식	우유스틱브레드/우유	채소스틱(당근) /미숫가루	채소습과명일엽 /유기농쌀떡튀밥	양배추죽		
점심	백미밥 안매운육개장 삼색계란찜 가지토마토소스볶음 배추김치	발아현미밥 부추콩나물국 돼지고기참스테이크 참깨소스사과연근무침 깍두기	귀리밥 소고기팽이버섯국 닭고기굴소스조림 단배추나물 깍두기	찰수수밥 새송이버섯된장국 소고기청경채볶음 숙주크래미무침 배추김치		
오후간식	온메밀국수	바람떡/식혜	양파찜쌀햇바/옥수수차	찐고구마/우유		

♣ 2020 한국인 영양섭취기준(총 열량(kcal) 만 3-5세 1400/단백질(g) 20)에 따라 어린이집에서는 640kcal 내외로 제공

♣ 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

♣ 원산지 표기: 소고기(국내산 한우)/가공품(국내산),돼지고기/가공품(국내산): 가공품(외국산), 닭고기/가공품(국내산),,삼치살(국내산), 가다랑어(태평양), 명태살(러시아산), 연육(베트남산) 냉동어육(외국산),가다랑어(원양산,태평양),콩(두부,콩비지:국내산),쌀-밥,죽,누룽지(잡쌀,현미포함:국내산)/가공:외국산, ,국내산김치(배추:국내산,고춧가루:국내산)를 사용하고 있습니다.

♣ 알레르기유발식품

1달걀 2우유 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8계 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16쇠고기 17오징어 18조개류(굴,홍합전복포함) 19자